ئادەم مجید مصطفى

ڤێراگەهشتنا دەستپێکی

ئەگەرێ نەخۆشیان و شێوازێ چارەسەرکرنا وان








ڤێراگەهشتنا دەستپێکێ

ئەگەرێن نەخوشیان و شێوازێ چارسەرکرنا وان

نڤیسین:

نادەم مجید مصطفی

٢٠٢٣

ناڤێ پەرتوکێ: ڤیراگەهشتنا دستپێکێ

بابەت: ئەگەرێن نەخوشیان و شێوازێ چارسەرکرنا وان

نڤیسین: نادەم مجید مصطفی

دیزاین: کڤان نصرەدین

چاپ: چاپا ئێکێ ۲۰۲۳

تیراژ: ٥٠٠

ژمارا سپاردنێ:(۲۳/ D-/۲۲۲۳) رێڤەبەریا پەرتوکخانەیێن گشتێ ل پاریزگەها دهوکێ- پەرتوکخانا بەدرخانیان.

پێشگوتن

بناڤێ خودایێ مەزن و دلوڤان

سوپاس بۆ خودایێ پاک و دلوڤان، کو من شیای ڤێ پەرتوکێ دروست بکەین، و مەرەما مە ژ دروستکرنا ڤێ پەرتوکێ ئەوە پەرتوک بۆ هەوە ب بیتە جهێ مفای د ڤێ پەرتووکێ دا بەحسێ ئەگەرێ نەخوشیان و شێوازێ چارەسەرکرنا وان دکەت. ئەڤ پەرتوکە ژ دوو پشکا پێک دهێتن. پشکا ئێکێ دێ چارەسەریا وان نەساخیان دیار کەت، و هەروەسان پشکا دووێ دێ ئەگەرێ وان نەخوشیان دیارکەت. ئەڤ پەرتوکە وەک پالدەرەکێ یە بۆ تە کو بشێ پتر گرنگیێ ب ساخلەمیا خوە بدەی...

"دڤێت مروڤ گرنگیێ ب تەندروستیا خوە بدەت،
چونکی تەندروستی یا مروڤی ژ هەمی تشتان گرنگترە"

ئادەم مجید مصطفی

پشکا ئێکێ

شێوازێ چارەسەرکرنا ساخلەمیا تە

مفایێن ڤیتامین D چنە؟

- کێمکرنا ئێشانا ماسولکان
- بمفایە بۆ نەخوشیێن دلی
- بمفایە بۆ کێمکرنا خەموکیێ
- بمفایە بۆ نەخوشیا شەکرێ
- کێمکرنا ئەگەرێ توشبوون ب شێرپەنجێ

دێ چاوا ڤیتامین D ب دەستخۆڤە ئینی؟

1 - ڕاوەستیان ل بەر تیروشکێن ڕوژێ
2 - ئەڤ ڤیتامینە یا دناڤ (شیر، نڤشک، ماست، پەنیر، زەرکا هێکێ، ماسی، گوشت، گەنم...هتد) دا هەی.
3 - هەروەسان (شەربەتا پرتەقالان، کڤارک، توفکێت گولبەروژێ...هتد).

ساخلەمیا خۆ بزانە ژ ڕەنگێ لیڤێن خۆ!

1 - ڕەنگێ پیڤازی یێ لیڤا نورمالە و چ نەخوشی لێ نینن.

2 - ڕەنگێ سور ڕامانا بلندبوونا پەستانا خوینێ یە.

3 - ڕەنگێ سپی کێمبوونا خوینێ یە دناڤ لەشێ مرۆڤی دا.

4 - ڕەنگێ مور ڕامانا کێمبوونا ئوکسجینێ یە دناڤ خوینێ دا.

5 - ڕەنگێ شین ژ ئەگەرێ جگارە کێشانێ یە.

مفایێن ڤلفلا کەسک چنە؟

1. ب هێزکرنا هەستیان.
2. نە ئارامیێ کێم دکەت.
3. کێشا لەشی کێم دکەت و ناهێلیت مرۆڤ قەلەو ببیت.
4. ساخلەمیا دلی باشتر لێ دکەت.
5. فشارا خوینێ ڕێک د ئێخیت.
6. توشبوون ب نەخوشیا شەکرێ کێم دکەت.
7. زڤرۆکا خوینێ باشتر لێ دکەت.

ڕیڤەچوون ڕۆژانە بۆ ماوەیێ ٣٠ خولەکان...

1 - بهێزکرنا هەستیان.
2 - نە ئارامیێ نا هێلیت.
3 - کێشا لەشی کێم دکەت.
4 - ساخلەمیا دلی باشتر لێ دکەت.
5 - فشارا خوینێ ڕێکدئێخیت.
6 - کێمبوون ب نەخوشیا شەکرێ کێم دکەت.
7 - زڤرۆکا خوینێ باشتر لێ دکەت

هندەک خوارنێن ب مفا بۆ هێزکرنا بیردانکێ... و کێمکرنا ژبیرکرنێ

1 - ترێ: یا ب مفایە بۆ هێزکرنا خانێن مێشکی و ناهێلیت خانێن مێشکی ژناڤ بچن و وانا د پارێزیت.
2 - پیڤازا سور: د زانستێ پزیشکی یێ کەڤن دا یا بەرنیاسە بۆ چارسەرکرنا نەخوشیێن بیردانکێ.
3 - برۆکلی(قەرنەبیتا کەسک): یا تێرە ژ مادێن فولیکێ ئەسید، و زورا ب مفایە بۆ پاراستنا مێشکی.
4 - چەرمزات: فایدەیەکێ مەزن یێ هەی ب هەبوونا ئومێگا-٣، و دبیتە هوکارێ لەزاتیا هزرکرنا مێشکی، هەروەسان د بیتە ڕێگر بۆ ژبیرکرنێ.

5 - باجان: ب هەبوونا مادێ (لیکوبین)، ژەهرترین مادەیە ل دژی ئوکسانان، و پاراستنا خانێن مێشکی دکەت، ژ هەر مادەیەکێ زیانێد گەهینیتە خانەیان.

هندەک ژ مفایێن موزێ ئەگەر ب برساتی بهێتە خارن...!

1 - هێزا تەمام و پێتڤی ددەتە لەشی د ئەنجامدانا کارێن رۆژانە دا.
2 - رێگریێ دکەت ژ تووشبوونا خەموکیێ.
3 - ئاستێ شەکرێ د خوینێ دا کێم دکەت.
4 - مێشکێ مرۆڤی چالاک دکەت.
5 - عێلنجیان ل سپێدەهیان کێم دکەت، و هاریکاریا زوی باشبوونا بریناں دکەت.

دێ چاوان سیستەمێ بەرگیریا خو ب هێزکەی

1 - گەلەک ڤەخوارنا ئاڤێ
2 - کێم خوارنا شەکرێ
3 - زێدە خوارنا (پیڤاز، سیر، زەنجبیل...هتد)
4 - گەلەک خوارنا فێقی و کەسکاتیا

5 - کرنا وەرزشێ ب شێوەیەکێ بەردەوام
6 - خوارنێن زەنگین ب پروتینان

چەندین مفاییێن خوارنا هنگڤینی

1 - پاراستنا مروڤی ژ پەنجەشێرێ.
2 - نە هێلانا ڤایروسان و بەکتریان دناڤ لەشی دا.
3 - ئێشانێن گەورییێ نا هێلیت.
4 - مروڤی ژ ئێشێن دلی د پاریزیت.
5 - کەڤچکەک هنگڤینی دگەل شیری یا ب سودە بۆ وەرگرتنا خەوەکا ئارام.
6 - هەناسەدانێ خوش دکەت و دبیتە ئەگەرێ بێهن فرەهیێ.
7 - چارسەرێ یە بۆ قەلەوی یێ.
8 - رێژا کروسترولێ دناڤ خوینێ دا کێم دکەت.
9 - مروڤی ژ نەخوشیێن هناڤا د پاریزیت.

مفاییێن ڤەخوارنا ئاڤێ ب نەخرینی...

1 - پاقژکرنا قولونێ.
2 - کێمکرنا کێشا لەشی
3 - باشترکرنا ساخلەمیا مروڤی
4 - چارسەرکرنا سەر ئێشانێ
5 - زێدەکرنا وزەیا لەشی

6 - ب هێزکرنا سیستەمێ بەرگیریێ
7 - بۆ پاراستنا ساخلەمیا ڕیڤیکان

دوو ڕێک بۆ سپیبوون و پاقژبوونا ناڤچاڤان...

1 - دوو کەڤچک ماست و دوو کەڤچک زەیتا زەیتوونان، و تێکەلکرنا وانا دگەل ئێک، و پاش ل ناڤ چاڤێن خو بدەی، بۆ ماوەیێ نیڤ دەمژمێرێ وبهێلە پێڤە پاش ناڤچاڤێن خوە بشوو، هەر حەفت ڕۆژان جارەکێ ڤێ کریارێ جێبەجێبکە.
2 - دوو کەڤچک شیر دگەل دوو کەڤچکێن هنگڤینی تێکەل بکە، و ل ناڤچاڤێن خوە بدە بۆ ماوەیێ نیڤ کاتژمێرێ، پاشی ب ئاڤەکا پاقژ بشوو، و هەروەسان ڤێ رەفتارێ ژی هەر حەفت ڕۆژان جارەکێ ئەنجامبدە.

مفاییێن کەنین

1 - هەڤسەنکرنا لیدانێن دلی و فشارا خوینێ.
2 - چالاکبوونا زڤرۆکا خوینێ.
3 - زیدەکرنا بەرگیریا لەشی ل دژی هەر نەخوشیەکێ.
4 - بۆ پاراستنا پیستی ژ پەنجەشێرێ.
5 - باشکرنا فشارێن دەروونی و ب هێزکرنا مێشکی.

چەند خالەک بۆ دلخوشبوونا زاروکێ تە...

1 - دەرفەتا ئاخفتنێ بدەیێ و گوهداریا وی بکە.
2 - ب کارینانا موبایلێ و تەماشەکرنا تەلەڤزیونێ ل دەڤ کێم بکە و هەولبدە دەمێ وی ب تشتەکێ دیڤە بهێتە مەزاختن.
3 - دەستخوشیێ ل خالێن وی یێن باش بکە ل دەمێ کارێن سەرکەفتی و باش ئەنجام ددەت.
4 - فێری وێ چەندێ بکە کو ب گرنگی ڤە تەماشەی هەستێن کەسێن بەرامبەر بکەت.
5 - ببە پشتەڤان دا تێکەلیا کەسێن زیرەک و خودان داهێنان بکەت.
6 - رێکخستنا دەمێ خارنا وی.
7 - وەسان خو دیاربکە کو ئەو یێ دلخوشە دەمێ کاودانان دا وهەوەلا ئارامکرنا وی بدە.
8 - زوی ب زوی حەژێکرنا خوە بۆ دیار بکە.
9 - بلا رۆژانە تە دەمەک دیارکری هەبیت کو دگەل وی یاریان بکەی.

باشترین خوارن بۆ مێشکی...

1 - چایا کەسک

2 - چکولاتا تاری
3 - هنار
4 - ئەڤوگادو
5 - ماسیا سەلەمون
6 - چەرمز
7 - گیز

مفایێن خورمێ

1 - ساخلەمیا دلی د پارێزیت
2 - ڤیتامینێن زور تێدانە بۆ ئافرەتێن دوگیان
3 - ساخلەمیا مێشکی د پارێزت و پێشڤە د بەت
4 - گەلەک ب مفایە بۆ پاراستنا پیستی و پرچێ، چونکی دەولەمەندە ب ڤیتامین
(D AND C). هەروەسان هاریکاریا ئاستێ هۆرمونان د لەشی دا دکەت.
5 - رێژا کرستورولێ دناڤ لەشی دا کێم دکەت و هەڤسەنگ دکەت.

هندەک باشیێن قەخوارنا چایا ڕەش بەلێ بێ شەکر

1 - مەترسیێن نەخوشیێن دلی کێم دکەت
2 - مەترسیا توشبوون ب شێرپەنجێ کێم دکەت
3 - دوهنێ زیانبەخش دناڤ لەشی دا کێم دکەت.
4 - شەکرا دناڤ خوینێ دا کێم دکەت، هەروەسان مەترسیا توشبوون ب نەخوشیا شەکرێ کێم دکەت.
5 - بەرگیریا لەشی بهێز دکەت
6 - وزەیا لەشی زێدە دکەت
7 - دوو دلێن و قەلەقیێ کێم دکەت

ئەو خوارنێن مەترسیێن کێشەیێن دلی کێم دکەن

1 - ماسی
2 - چایا کەسک
3 - کەسکاتی
4 - زەیتا زەیتونان
5 - چەرەس
6 - دارچین
7 - سیر
8 - چکولاتا ڕەش
9 - هنار
10 - باجان

11- ئاڤوگادو
12- شتی
13- هرمیک
14- سێڤ

مفایێن ڤەخوارنا ئاڤێ دگەل لیمونێ

1 - هاریکاریا کو ئەندامێ هەرسێ دکەت
2 - لەشی ژ ژەهرێ پاقژ دکەت
3 - بێهنا نەخوش یا دەڤی کێم دکەت
4 - خانێن پیستی نوی دکەت
5 - هاریکاریا کێمکرنا کێشا لەشی دکەت
6 - بەرگیری کرنێ ب هێز دکەت
7 - پەستانا خوینێ کێم دکەت

ئاڤا سار& ئاڤا گەرم بۆ سەر شویشتنێ

ئاڤا سار	ئاڤا گەرم
هوشیاریا مرڤی زیدە دکەت	ماسولکان نەرم دکەت
میشکی مرۆڤی ئارام دکەت	ماندیبوونێ کیم دکەت

وەریانا پرچی کێم دکەت	سەر ئێشانێ سڤک دکەت
توندکرنا پیستی	وەرمینا لەشی کێم دەت
مرۆڤی ژ سەرمایێ د پاریزیت	شلەژانێ کێم دکەت
هاندانا هرمونان دژی خەموکیێ	ژناڤبرنا مادێن ژەهراوی دناڤ پیستی دا

مفایێن زوی ژ خەو رابوونێ

1 - دێ گەلەک دەم ب دەست تە کەڤیت، و دێ شێ د ڕۆژانا خوە دا گەلەک کاران ئەنجامبدەی.

2 - دێ شیانێن هشیاریێ ل دەف تە زێدە کەت.

3 - خوارنا سپێدەهیان تو ژ دەست نادەی، چونکی سپێدە ب گرنگترین دانێ خوارنێ دهێتە دانان، و ئەڤە ژی هێزەکا پێتڤی د دەتە لەشی.

4 - هەروەسان تە ژ کومەکا کێشەیێن ساخلەمیێ د پاریزیت. پتریا مە حەز ژ وێ چەندێ ناکەن

سپێدەهیان ژ خەو ڕابن، ب تایبەتی ل دەمێ ب شەڤیان بۆ دەمەکێ درێژ د مینندە هوشیار.

5 - ئەو کەسێن ل سپێدەهیان زوی ژ خەو هوشیار دبن، خوشیێ د بینن ژ ساخلەمیەکا باش.

بەنیشتی گەلەک مفایێن هەین بۆ ساخلەمیا لەشی

1 - ماسولکێن دەڤی ب هێز د ئێخیت.

2 - یێ هاریکارە بۆ ئارامیا هەناسە کێشانێ.

3 - بەنشت یێ ب مفایە بۆ نەخوشیێن سنگی وەک (ڕەبو و کوخکێ).

4 - نەخوشیێن گەدەی و مەعیدەی چارسەر دکەت.

5 - هاریکارە بۆ هەرسکرنا خوارنێ و چالاککرنا مێلاکێ.

6 - بەنیشت هاریکاریا رویڤیکان دکەت کو کارێن خوە ب شێوەیەکێ چالاکتر و ڕێک و پێکتر ئەنجامبدەن.

تێبینی: ژ مەترسیێن داوعیرانا پەنشتی، جهێ هەرسکرنێ دهێتە گرتن، و ئارێشان د سیستەمێ هەرسکرنێ دا پەیدا دکەت.

چارەسەریا پرچ وەریێ

1- دورکەفتن ژ شامپوێێن خراب و سوبخکرنا پرچێ
2- خوش دوو دلیێ و خەم و کینێ ب پارێزە

چارەسەری:
1 - زەیتا زەیتونا ب کاربینە
2 - حەفتیێ جارەکێ هێکەکێ بو پرچا خو بکار بینە
3 - بکارئینانا پروتینا پرچێ تێکەل بکە دگەل شامپویا خو.

ئەو چ ئەگەرن وە بکن تو ژیانەکا درێژ بورینی

1 - دناڤ بەرا دەمژمێر نەهی شەڤ بۆ شەشی سپێدێ بنڤە.
2 - ئەگەر تە دڤێت زێدەتر بژی وەرزشەکا باش
3 - گەلەک باچانان بخو، باجان د شێن نە خوشیێن دلی کێم بکەن.
4 - کەیف خوش بە بۆ هەر تشتەکێ
5 - جگاران نە کێشە
6 - گەلەک خارنێن ساخلەم بخو
7 - گەلەک چەرمزاتان بخو

چاوان دێ بساناهی و نارامی نڤی

1 - دەمەکێ دیارکری دانە ژ بۆ نڤستنێ
2 - روژانە هندەک راهێنانان بکە
3 - پشتی نیڤرو نە نڤە
4 - پی کولان بکە ڕوژێ گەلەک نە نڤە
5 - بەری نڤستنێ بەرێ خو نە دە تەلەڤزیونی یان موبایلێ
6 - خارنێن گران نەخو ژ بەری نڤستنێ
7 - ب شەڤیان جگاران نە کێشە
8 - تشتەکێ بخوینە ژبەری نڤستنێ بۆ نمونە پەرتوک

زێدەکرنا ڤیتامینا، ب خارنێن ساخلەم

1 - ڤیتامین A
گێزەر، شیر، پەنیر و ماسی
2 - ڤیتامین B۲
گیز، شیر، هێک، پەنیر و گوشت
3 - ڤیتامین C
کیڤی، قەرنە بیت، نیسک، نوک سندی، و نوم
4 - ڤیتامینE
گوشت و شیر و گەنمەشامی
5 - ڤیتامین D3
پەنیر، پتات، هێک وکەرەفس

دێ چاوا خوە ژ وەرمینا زکی پارێزی

1 - پشتی خارنێ نە نڤە
2 - قەسابێ بکار نە ئینە
3 - ڤەخارنێن خازی بکار نە ئینە
4 - هێدی خوارنێ بخوە
5 - گەلەک وەرزشێ بکە

6 - گەلەک ڤەخارنا ئاڤێ
7 - کاربوهێتراتان نە خوو

ئەرێ تە دڤێت زاروکێ تە درێژ بیت

1 - خارن و ڤەخارنێن سروشتی بدە زارو کێ خۆ
2 - زاروکێ خۆ زێ بنڤینە
3 - وەرزشێ ب زاروکێ خۆ بکە
4 - بلا روژانە زاروکێ تە بچیتە بەر هەتاڤێ بو ماێ بیست تا سیهـ خولەکا
5 - نەهێلە زاروکێ تە گەلەک ئامیرێن زیرەک بکار بینت وەک موبایل و ئایپات و هتد.

زانیاری ل دور لەشی

1 - هژمارا هەستیان -٢٠٦
2 - هژمارا زەقلەکان -٦٣٩
3 - هژمارا گولچیسکا -٢
4 - هژمارا ددانێت شیری-٢٠
5 - هژمارا مورکێن ستوی-٧
6 - هژمارا هەستیێن گوهی -٦
7 - هژمارا هەستیێن دەڤی-١٤
8 - مەزنترین ئەندامێ لەشی پیستە

9 - نێکەم ئەندام بۆ لەشی هاتی ئەنجامدان گولجیسکە
10 - درێژیا رێڤیکا ستویر- ٧ میترە
11 - هژمارا لێدانا دلی د خولەکەکی دا-٧٢
12 - ماوێ دووگیانیێ ٢٨٠ رۆژە-٤٠ حەفتییان
13 - هژمارا هەستیێن پییا -٣٣
14 - هژمارا هەستیێن دەستی ٢٢
15 - مەزنترین و بهێزترین هەستی -رانیە

ل دەمێ زاروک ژ خەلەتیڤە گازێ ڤەدخوت پێتڤیە چ بهێتە ئەنجامدان

1 - ل دەستپێکێ پێتڤیە ئارام بکەی و هەناسەکا کیر بدەت ب هیچ رەنگەکێ نە هێلە ب هلاڤێژیت چونکی گەلەک یا خرابە
2 - نا بیت هیچ رەنگەکێ جگارە ل دەڤ بهێتە کێشان و نیزیکی توزێ و دیکێلێ ببت
3 - نابیت شیری بدەیێ ژ بەر کو دێ توشی ژەهراویێ بیت
4 - هندەک ئاڤێ بلا دەڤێ خو وەردەت و هندەکێ هێدی هێدی ڤە خوت
5 - پێتڤی یە زاروکی زویترین دەم بگەهیننە نەخوشخانێ

هندەک مفاییێن وەرزشی

1 - مێشکی بهێز دکەت
2 - هاریکارە بۆ دلخوشبوونێ
3 - بەرگیریا لەشی بهێز دکەت
4 - تو دشێیی زێدەتر خارنێ بخوی
5 - دوودلییێ ناهێلت

ئەو خارنێن فشارا خوینێ د ئینن خارێ

1 - شەربەتا هناری
2 - سپیناخ
3 - فستەق
4 - گیژنیژ
5 - زەیتا زەیتونان
6 - پتات
7 - شکولاتا ڕەش
8 - کونجی
9 - کەرەفس

مفایێن نڤستنێ چنە؟

1 - بەرگێریا لەشی بهێز دکەت

2 - دەروونێ مروڤی ئارام دکەت

3 - هاریکارە بو کێمکرنا کێشا لەشی

4 - مفایە بۆ ساخلەمیا لەشی

5 - پەیوەندیا خوش دکەت

6 - هێزا مروڤی بۆ کارکرنێ زێدە دکەت

7 - نیشانێن پیراتیێ کێم دکەت

ئەو خارنێن شیری دەیکێ زێدە دکەت

1 - گوشتێ سور
2 - هێک
3 - شوفان
4 - کەسکاتی
5 - قەسپ و خورمە
6 - شەربەتا گێزەران
7 - پەنیر
8 - ماسی
9 - تڤر

مفایێن ئاسنی دناڤ خوینێ دا

1 - هێزەکە بۆ کارکرنا ماسولکان
2 - بۆ بهێز کرنا پرچێ
3 - مفایە بو دووگیانیێ
4 - مفایە بۆ ڤەگوهاستنا ئوکسجینێ دناڤ خوینێ دا
5 - مفایە بۆ کارێن مێشکی

چارەسەریا زەعیف بوونا سەرو چاڤان

1 - بکارئینانا زەیتا گیزا هندی بۆ ناڤچاڤان
2 - خوارن خارن د دەمێ خو دا
3 - خارنا فیقی و خەزرەواتی گیز و شیر و خورمە باهیڤ و فستەق
4 - نڤستنا پێتڤی
5 - خو دویر بکە ژ ترسێ و دوودلیێ و فشارا دەرونی ل دەڤ خوە نەهێلە

ژ مفایێن گریانێ

1 - رێکخستنا لێدانا دلی هەناسێ و جالاکیا خوینێ دکەت
2 - کێمکرنا مەترسیا توشبوون ب نەخوشیا شەکری
3 - پاراستنا چاڤی ژ هشکبوونێ و باشکرنا ئاستێ بینینێ
4 - پاقژکرن و نەهێلانا ژەهرێ دلەشیدا
5 - ئارامبوونا مێشکی و کێمکرنا تورە بوونێ

چەند خارنەک بێهنا دەڤی یا نەخوش ناهێلن

1 - دار چین
2 - ڕزیانک
3 - کەرەفس
4 - زەنجەبیل
5 - ئاڤو گادوو
6 - سیڤ
7 - پرتەقال و لالنگی

بو گەشەکرنا پرچێ ڤان خوارنا بخو

1 - هێک
2 - تی، فرمولا، گلاس
3 - ماسی
4 - پتات
5 - ئاڤوگادوو
6 - گیز، فستەق، باهیڤ، گەزو
7 - فلفلێن شرین
8 - گوشت
9 - فاسولی، و لوبیک

ئەڤ سێ خارنە دێ باش بن بۆ پاراستنا پیستێ مروڤی

1 - جایا کەسک ئەوژی گرنگترین جوری ڤەخوارنی یە کو پاراستنا پیستی دکەت هەروسا جایا کەسک هێزەکا مەزن هەیە بو پاراستنا قورمچینا پیستی بشێوەکێ سروشتی

2 - باجان سورک یاهاتیە دیار کرن کو باجان سورک دگەل زەیتا زەیتونا شیان یا هەی پیستێ مە ژ تیشکێن روژێ بپارێزن ئەوژی برێکا خوە نیشانێن پیراتیێ گیرو دکەت

3 - هنار ئێک ژ کەرەستێن سروشتی یە بو هێلانا تەیسینا پیستی ئەگەر تو هنارێ بخوی دێ گەنجاتیا پیستێ تە هێتە پاراستن

مفایێن کالیسومێ

1 - پاراستنا رێکخستنا لیدانێت دلی
2 - پاراستنا ماسولکان و زەقلەکان
3 - پاراستنا سیستەمێ دەماران
4 - تەنکینا نینوکان
5 - هاریکارە بو مەیاندنا خوینێ ل جهێ برینێ

ڤان تستا نابیت تو ب هیچ شێوەیەکێ نەنجامبدە پشتی خوارنێ

1 - جگارە کێشان

هەکەر هەرتە دڤێت بکێشی خو بگرە هەتا دوو دەمژمێرا پشتی خوارنێ، چونکی کێشانا جگارێ پشتی خوارنێ هەر وەک تو ١٠ جگاران ئێک دەمدا دکێشی

2 - ڤەخارنا چایێ

چاڤە خوارن پشتی خارنێ ناهێلت باش مادێ ئاسنی بیتە مێشتن

3 - چ جارا نە نڤە پشتی خوارنێ

4 - چ جاران سەرێ خو نەشو پشتی خوارنێ

5 - ئاڤا سار نەڤەخو پشتی خوارنێ، ڤەخوارنا ئاڤاسار ناهێلت خوارنا تە باش بهێتە هەرسکرن

نههێنین خوارنا بزانە

1 - ئەگەر بێ هێز و تورەبوی موزێ بخو

2 - ئەگەر تە دڤێت گولچیسکێن تە بەرکان چێنەکەن قەیسیێ بخو
3 - هەکەر پەستانا خوینا تە بلند بوو کشمشێ بخو
4 - هەکەر گەلەک بێخوینی هنگڤینی بخوە
5 - هەکەر ژ پەنجەشێری ب ترسی کەلەمێ بخو
6 - هەکەر تە کێشا هەرسکرنا خوارنێ هەبت هێژیرا بخو
7 - هەکەر تە دڤێت دلێ تە پاراستی بت، تیان بخو.

دێ چاوان گول چیسکا خۆ پارێزی

1 - کێم خوارنا شرینا هیا
2 - گیرو نە کرنا دەست ئاڤێ
3 - کێم خوارنا گوشتێ سور

4 - نڤستنەکا باش و نارام
5 - خۆ دیربکە ژ ڤەخوارنێن غازی
6 - خو دیرکرن ژ خوارنا تێر دووهن و بهارات
7 - کێم ڤەخوارنا کافاین تێدا وەک (چا) قەهوە هتد.

تێکەلکرنەکا باش بو کێمکرنا پرزکا

نیڤ پەرداخا ئاڤا لیمونێ و ئێک کەڤجکا هنگڤینی و باس تێکەل بکە و ل جهێ پرزکا بدە بوماوێ١٠ خولوکان پاشی ب ئاڤێ ناڤ جاڤێن خو بشو یان ژی تو دشێی لیمویەکێ بینی و هنگڤینی دانیە سەر و ل جهێن پرزکا بدی

بزانە د چ رویدەت ئەگەر ل هەمی سپێدەیا کەڤچکەکێ زەیتا زەیتونا ڤەخوی

1 - بهێز کرنا مێشکی
2 - پاراستن ژ نەخوشێن دلی
3 - پاراستن ژ پەنجەشێرا قولونی
4 - دبیتە ئەگەرێ جوان بوون و نەرم بوونا پیستی
5 - کێمکرنا کێشا لەشی

6 - بهێزکرنا بەرگریا لەشی

هندەک شەربەت کو کێشا لەشی کێم دکەن

1 - شەربەتا گێزەران
2 - شەربەتا خیاران
3 - شەربەتا لالنگیا یان پرتەقالا
4 - شەربەتا لیمونا
5 - شەربەتا سێڤان
6 - شەربەتا ئەنەناسی
7 - شەربەتا ئاڤو گادوویێ
8 - شەربەتا پرتە قالێ

مفایێن دارچینێ بۆ ساخلەمیا تە

1 - چارە سەریا ددان ئێشانێ دکەت
2 - کو ئەندامێ بەرگریێ بهێز دکەت
3 - بێهنا نە خوش یا دەڤێ ناهێلت
4 - چارەسەریا سەر ئێشانێ دکەت
5 - هەودانێن بوریێن میزێ کێم تر دکەت
6 - کێم کرنا ئاستێ کریسترولی دناڤ خوینێدا
7 - هاریکاریا پروسا هەرسکرنێ دکەت

مفایێن هێکێ چنە

1 - ژبەرکو ڤیتامینDیا دناڤدا گەلەک باشە بو هەستیان
2 - بەرگریێ دکەت ژ هەمی نەخوشێن توشی سیستەمێ بەرگریێ (مەناعێ) دبت
3 - گێشبوونێ ناهێلت و مروڤی هشیار دهێلت
4 - نابیتە ئەگەری زێدەبوونا چەوری دناڤ خوینێ دا
5 - هاریکارە بۆ زێدەکرنا کێشا لەشی
6 - ساخلەمیا پرچێ و نەینوکا دپارێزیت

دێ چاوان ب ساخلەمی ژین

1 - ڕوژانە ئێک سێڤێ بخوی، تو پێتڤی نوژداری نابی.
2 - روژانە ٧ قەسپان بخۆ لەشێ تە لاواز نابت
3 - روژانە ئێک گلاسێ شیری ڤەخو تە چ ئاریشێن هەرسکرنێ نابن
4 - روژانە ئێک لیمویێ بخو تو قەلەو نابی
5 - روژانە ١٢ گلاسێن ئاڤێ ڤەخو تە چ ئاریشێن پیستی نابن
6 - روژانە خوارنا ٥ باهیڤان تو توشی شێرپەنجێ نابی

پێکهاتنەکا سروشتی بۆ کێمکرنا کێشا لەشی

تشتێ پێتڤی

1 - دوو لیمون
2 - دووگلاسین ئاڤێ
3 - چەند پارچەکێن زەنجەبیلی

بکار ئینان

هەردوو لیموا جودا دانە سەر ئاگرەکی کێم دویفدا زەنجەبیلێ بکە دناڤدا و پشتی دکەلیت دوو گلاسێن ئاڤێ بکە سەر و پاشی تیڤلێ هەردوو لیمونان بکە د ناڤدا هەکەر تە زانی سار بوو ڤەخو یانژی تو دشێی بەری نڤستنێ ڤەخوی، ئەگەر تە کێشە ل کلیان یان ژی دلی هەبوو ڤی تشتی تاقی نەکە بۆ مەرەما زاعیف بوونێ.

مفایێن سیواکێ بو ددانی

1 - ددانان سپی دکت
2 - ناهێلت نشتو ددانان بگریت
3 - دژە بەکتریایە

4 - پەدیا بهێز دکەت و خوین بەربوونێ ناهێلت
5 - ئارامکەرە بۆ ددانی
6 - بێهنا نەخوشا دەڤی ناهێلت
7 - دژە کەرویە

باشترین خوارن بۆ حەلاندنا دوهنێ زێدە یێ لەشی

1 - سندی: گەلەک یا ب مفایە ب تایبەتی ژ بەر خوارنێ ب نیڤ دەمژمێری
2 - فلفلا ڕەش: خانەیێن دوهنی د لەشی دا کێم دکەت
3 - دارچین: چونکی ئەو حەزا مروڤی بۆ خوارنێ کێم دکەت و ئاستێ شەکرێ د خوینی دا د ئینیتە خوار
4 - سێڤ: خوارنا وان ب تێڤل ڤە مروڤی تێر دکەت، و مروڤ نە شێت زیدە خوارنی بخوت.
5 - چایا کەسک: کریارا هەرسکرنێ ب لەز د ئێخیت.
6 - گەلەک جورێن دی یێن خوارن و ڤەخوارنان وەک (قەهوە، باهیڤ، فلفلێن تیژ، کەسکاتی، هێک، ...هتد).

شەش ژ باشترین دکتور ژ بۆ تە!

1 - نڤستن
2 - وەرزش
3 - ڤەخوارنا ئاڤێ
4 - خوارنێن تەندروست و پاقژ ژ مادێن زیان بەخش
5 - ڕۆژ
6 - ڕۆژانە پیاسەکرن بۆ ماوەیێ نیڤ دەمژمێرێ.

ئەو خوارنێن دەمارێن خوارنێ پاقژ دکەن

1 - سیر
2 - هنار
3 - برۆکلی
4 - چەرەزات
5 - ماسی
6 - ئەڤۆگادو
7 - شتی

چەند مفایەکێن باهیڤێ

1 - کرسترولا نە باش دناڤ لەشی دا کێم دکەت
2 - سەروچاڤان ڕۆن دکەت و نا هێلیت هشک ببیت
3 - ب مفایە بۆ چاڤان و چاڤان ب هێز دکەت
4 - ب مفایە بۆ قەبزبوونێ
5 - وان بەکتریایان د کوژیت ئەوێن توشی گولچیسکا دبن، هەروەسا بۆ نە هێلانا هەودانا (التهاب) میزەرۆ و بەرکێن گولچیسکان.
6 - چارسەریە بۆ کوخکێ و ڕەبوویی
7 - هەستی و ددانا ب هێز دکەت
8 - ب مفایە بۆ کێمکرنا کێشا لەشی
9 - ب مفایە بۆ وان کەسێن نەخوشیا شەکری هەین
10 - ب مفایە بۆ نەخوشیێن دلی
11 - دژی نەخوشیا پەنجەشێری یە
12 - ب مفایە بۆ جوانیا پرچێ و ناڤچاڤان ب تایبەت زمیتا باهیڤان

چەند زانیاریەک دەربارەی نینوکان

1 - نینوک ب شێوەیەکی سروشتی د ڕۆژێ دا ۰،۱ ملم درێژ د بیت، و د ماوەیێ هەیڤەکی دا ۳ ملم درێژ د بیت.
2 - نینوکێن دەستان زێتر ژ پێن پیان دهێن
3 - وەرزێ هاڤینێ نینوک زویتر درێژ دبن ژ وەرزێ زڤستانێ
4 - نینوکێن دەستێن راستی زویتر ژ دەستی چەپێ درێژ دبن
5 - نینوکێن زەلامان زویتر درێژ دبن ژ یێن ئافرەتان

چەند پسیار و بەرسڤەک دەربارەی لەشی

1 - خارن تا چەندی دناڤ مەعیدەی دا دمینت بهێتە دناڤ مەعیدەی دا؟ بەرسڤ سێ تا چار دەم ژ مێران
2 - سیها رمخێ ڕاستێ و یا رمخێ چەپێ وەکی ئێک هەوا دچیتە دناڤ؟ بەرسڤ نەخێر سیها رمخێ راستێ ب برە کا زێدەتر هەوا دچیتە ناڤدا
3 - فایدی گوهان چیە ژ بلی گوهلێ بینێ؟ ..... کارەکێ دیژی دکەت ئەو ژی هەڤسەنگکرنا جەستێ مروڤی
4 - ئەگەر چیە کو رەنگێ خوینێ سورە بەرسڤ رەنگێ خوینێ یێ سورە، سورەکێ توخە دناڤ دەمارا دا ب ئەگەرێ گرتن دگەل ئوکسجینێ
5 - ئەرێ قەبارێ چاڤێ، دفنێ، گوهی، دگەل تەمەنی گەشێ دکن؟ بەرسڤ قەبارێ جاڤی ناهیت گوهورین دگەل مەزن بونا تەمەنی
6 - ئەگەر مێلاکا مروڤی ژ کار کەفت مروف دشێت چەندێ بێ مێلاک بیت بەرسڤ دناڤ بەرا ٨-٢٤ دەمژمێران دێ ژیت پاشی دێ مریت
7 - ئەو ئێکەم جهێ خوین بۆ ناچیت کیشکە بەرسڤ بیبیکا جاڤی

پشکا دووێ

نەگەرێ نەخوشیا تە

هندەک نیشان کێمیا پروتینی دلەشیدا

1 - لاوازی و ببهێزیا ماسولکان
2 - لاوازی و هشک بونا پرچێ
3 - لاوازیا هەستیا
4 - لاواز بونا نەینوکان
5 - کێم خەوی
6 - فشارێن دەرونی و بێ تاقەتی
7 - تێر نەبون ژ خارنێن شرین
8 - ئالوزیا مێشکی
9 - لاوازیا سیستەمێ بەرگیریا لەشی

زیانێن نەخارنا تێشتێ

1 - قەلەوی
2 - لەرزینا دەستا
3 - بێهنا نەخوشا دەڤی
4 - کێمکرنا شەکرێ دناڤ خوینێدا
5 - تێک چوونا مەعیدەی
6 - زێدەکرنا تێکرا لێدانێن دلی
7 - لاوازبوونا هێزێ

ئەگەرێ ئێشانا پشتێ

1 - نڤستنا خەلەت
2 - بۆن هەوایێ سار ل پشتێ بکەڤیت
3 - نەخوشیێن گولچیسکان
4 - قولون
5 - هلگرتنا تشتێن گران برێکێن خەلەت
6 - قەلەوی
7 - ل بەرکرنا پێلاڤێن قوپک و بلند
8 - ئاریشێن بربرا پشتێ

نیشانێن بلندبوونا فشارا خوینێ

1 - سەر ئێش
2 - بێهن تەنگ بین
3 - گێش بین
4 - ئێشانا سنگی
5 - تێکچوونا لێدانێن دلی
6 - شێلی بوونا چاڤان
7 - ڤەرەسینا خوینێ ژ دفنێ

ئەگەرێ کەستنا نینوکان

1 - کێم چاڤدێریا نینوکان
2 - کێم ڤیتامین A
3 - کێم ڤیتامین C
4 - کێمیا ئاسنی دناڤ لەشیدا
5 - کێمی یا رێژا کالسیومێ
6 - بکارئینانا نینوکێن دەست چێکەر
7 - زێدە بکارئینانا کەرەستێن دەست پاقژ کرنێ و مادێن کیمیای

هندەک جورێن ترسێ

1 - ترس ژ جهێن بلند
2 - ترس ژ جهێن گرتی
3 - ترس ژ گیانەوەران وەکی مار و دیپشک...هتد.
4 - ترس ژ جهێن تاری
5 - ترس ژ خوینێ
6 - ترس ژ جهێن قەرەبالغ
7 - ترس ژ هاژوتنا ترومبێلێ

نیشانێن ترسێ

1 - بنەز لێدانا دلی
2 - بهێن تەنگی
3 - گێش بین
4 - عەلنجی
5 - سەر ئێش
6 - زوها بینا دەڤی
7 -

هندەک کریار گولچیسکان ژ ناڤ دبەن

1 - کێم ڤەخوارنا ئاڤێ
2 - گێروکرنا دەست ئاڤا زراڤ
3 - گەلەک خوارنا خوی
4 - گەلەک خوارنا شریناهیا
5 - کێم نڤستن
6 - گەلەک خوارنا پروتینان
7 - دەرمانێن مسەکن
8 - گەلەک ڤەخوارنا کافاینی وەکی جای و قەهوە... هتد.

نیشانێن نزم بوونا ڕێژا شەکرێ د لەشیدا

1 - خوهدان

2 - زۆ تورەبوون
3 - نڤستنەکا کویر
4 - برسیبوونا دژوار
5 - نە هزر کرن
6 -

نیشانێن بلندبوونا شەکرێ د لەشیدا

1 - تێهنی بوونا دژوار
2 - هشک بوونا دەڤی
3 - گێشبوون و وەستیان
4 - گەلەک چوونا دەست ئاڤا زراف
5 - شێلی بونا چاڤان

ئەگەرێ زەر بینا ددانا چنە؟

1 - ڤەخوارنێن خوازی، وەک (بیپسی، ڤەخوانێن وزە بەخش و کحولی...هتد).

2 ـ کێشانا جگاران و نارگیلێ
3 ـ گرنگی نە دان ب پاقژیا ددانا و نە شویشتنا ددانا بۆ ماوەیەکێ درێژ.
4 ـ حەلەت ب کارینانا پاقژکەرێ ددانا، وەک فرچا ددانا و ملحەما پاقژکرنێ کو ماوەیێ وێ ب سەرڤە نەچووی بیت، و پلا گەرماتیا وێ نە هاتبیتە تێکدان.
5 ـ هندەک جورێن دەرمانێن زیانبەخش.
6 ـ هندەک نەخوشیێن ددانان و پدیان، وەک انتیهابا ددانان و پدیان.

چەند ئەگەرەک ئاڤچاڤان زوی پیر دکەن

1 ـ زێدەڤەخوارنا قەهوێ، و مادێن کافاینی، کو ب هەمی جورێن کافاینانڤە.
2 ـ زێدە سەر شویشتن ب ئاڤا گەرم، چونکی د بیتە ئەگەرێ ژناڤبرنا خانێن زندی و نە زندی یێن سەر پیستی.
3 ـ شێلانا (مەساجا) شاش یا ئاڤچاڤان.
4 ـ نە خوارنا ژمەنێن خوارنێ یێن سەرەکی وەک (ئیشت، فراڤین، و شیڤ)، یان ب شێلوەیەکێ شاش و نە دروست بهێتە خوارن.

5 - نڤستن ل سەر ناڤچاڤان.
6 - زێدەخوارنا شرینیاهیان.
7 - بکارئینانا مادێن دژی ڕوژی وەک ملحەمێن ناڤچاڤان،و پاقژکەرێن ناڤچاڤان.
8 - کاربنانا کەرەستێن جوانکاریێ وەک (سپیاف، سوراف...هتد).

زیانێن زێدە بکارئینانا خویێ دناڤ خوارنێ دا

1 - هوکارە بۆ شیرپەنجەیا گەدەی.
2 - دبیتە هوکارێ فشارا خوینێ و تێکدانا لیدانێن دلی، و دروستکرنا هندەک ئاریشەیان دناڤ لەشی دا وەک (جەلتا دلی، جەلتا مێشیکی، ...هتد).
3 - لاوازبوونا کولچیسکان.
4 - هەودانا بوریێن میزێ
5 - زێدەبوونا سەر ئێشانێ
6 - بێهن تەنگیێ دروست دکەت
7 - کارەبا لەشی تێک ددەت
8 - تێکدانا کارێن ماسولکان
9 - هشکبوونا پیستی

ئەگەرێن ماندیبوونی چنە

1 - کێمبوونا خوینی دناڤ لەشی دا
2 - کێم نڤستن و تێکچوونا دەمێن نڤستنی
3 - خەموکی و دوو دلی
4 - گەلەک کارکرن
5 - کێم خوارن
6 - پەرسیڤ
7 - کاریگەریا هندەک دەرمانان
8 - نەخوشیێن شەکری و فشارا خوینی

نیشانێن بلندبوونا پەستانا خوینی

1 - سەر ئێشان
2 - ماندیبوون و گێژبوون
3 - ئاریشەیێن دیتنی د چاڤان دا
4 - بێهن تەنگی
5 - ئێشانا سنگی

6 - نە رێکیا لێدانێن دلی
7 - ماندیبوونا بەردەوام د لەشی دا
8 - هەبوونا خوینی دناڤ دەستئاڤا زراڤ دا.

نیشانێن نەخوشیا سیهان

1 - لەرزینا لەشی ب شێوەیەکی بەردەوام
2 - ئێشانا بەردەوام یا زکی
3 - کوخکەکا هشک
4 - دل ڕابوون و هلاڤێتن
5 - تا دگەل خوهدانی
6 - ئێشانا ماسولکان

ئەگەرێن توشبوون ب نەخوشیا سیهان

1 - بەکتریاییێن زیانبەخش
2 - کەرو
3 - ڤایروس
4 - هەلکێشانا هندەک جورێن گازا

زیانێن شیرێ توز (بیلادی) بۆ زاروکێن ساڤا..؟

1 - پەیوەندیا دەیکینیێ دگەل زاروکی کێم دکەت، و کێم هەستا دایکینیێ د چیتە ناڤ خوینا وی دا.
2 - ئاستێ هێزا کو ئەندامێ بەرگیریێ ل دەڤ زاروکێ ساڤا کێم دکەت.
3 - ئەو زاروکێن شیرێ توز ڤەدخوون، پتر توشی تەنگە نەفەسیێ دبن
4 - هەستیاربوونا خوارنێ پتر ل دەڤ وان زاروکان دروست دبیت یێن شیرێ توز ڤەدخوون.
5 - شیرێ قوتیکا د بیتە ئاریشە د کو ئەندامێ هەرسێ دا وەک زکچوون، هلاڤێتن، غازات، ب تایبەتی د دەمێ دەستپێکا ژیانا زاروکی دا... هتد.

ئەگەرێن بەردەوام هەستکرن ب وەستیانێ

1 - خوارنا کێم و نە تەندروست.
2 - کێم نڤستن و نە جێگریا نڤستنێ
3 - کێمبوونا ڕێژا خوینێ

4 - کێم لڤین، و ئەنجام نە دانا لڤینێ د ڕۆژانا خوە دا ب تایبەت گەلەک نڤستن و ڕوینشتین کو دوو ئەگەرێ سەرەکی نە.
5 - قەلەوی و هەبوونا چەوریەکێ زێدە ل سەر لەشی.
6 - نەخوشیێن وەک (غدێ، کولچیسکا، مێلاکێ، دلی، سیهان، دەرونی...هتد)
7 - کارتێکرنا هندەک جورێن دەرمانان، و گەلەک ڤەخوارنا ڤەخوارنێن کافاین تێدا زور وەک (قهوە، چای...هتد).

نیشانێن کێمبوون ڤیتامینان

1 ـ ڤیتامین B

- بێ هێزی
- شەقبوونا لێڤان
- تەزیبوونا دەستان و لەشی

2 ـ ڤیتامین A

- هەناسە تەنگی
- هشکبوونا پرچێ
- ئێریشێن دیتنێ ب شەڤ
- لاوازبوونا نەینوکا
- پەیدابوونا پرزکان ل سەر ناڤ چاڤان

3 ـ ڤیتامین D

- نێهێزیا بەردەوام
- لاوازیا بەرگێریا لەشی
- پرچ وەریان
- لاوازبوونا هەستیان

4 ـ ڤیتامین C

- لاوازبوونا بەرگێریا لەشی
- خوین بەربوونا پدیان
- خوین بەربوونا دفنێ
- هشکبوونا پیستی

زیانێن کێم قەخوارنا ئاڤێ

1 ـ دبیتە ئەگەرێ لاوازی و بێ تاقەتیێ

2 - کێشەیێن هەرسکرنێ
3 - بلندبوونا پەستانا خوینێ
4 - پەیدابوونا بەرکێن کلیا
5 - کێمبوونا تەرکیزێ
6 - گێژبوون و وەستان

ئەگەرێن بێهن نەخوشیا دەڤی

1 - هندەک خوارن وەک سیر و پیڤاز
2 - جگارە و قەهوە
3 - ڤەخوارنێن کحولی
4 - هشکبوونا دەڤی
5 - نەخوشیێن گەدەی ((مەعیدەی))، و زڤرینا خوارنێ ژ هەرسکرنێ بۆ دەڤی
6 - پیسبوونا دەڤی ژ ئەگەرێ جاڤ نە دانا دەڤی

7 - چەندین نەخوشیێن دی وەک (نەخوشیا شەکری، نەخوشیێن ڕێڤیکان...هتد).

زیانێن دەرمانێن زەعیفبوون

1 - بلندبوونا فشارا خوینێ
2 - نە ڕێکیا لیدانێن دلی
3 - د بیتە هوکارێ زکچوونێ
4 - زیان گەهاندنا مێلاکێ
5 - دروستبوونا کێشەیێن گولچیسکا
6 - نە ڕێکی د سیستەمێ خەوێ دا
7 - تێکدانا بارێ دەروونی
8 - تێکچوونا تەندروستیا ڕێڤیکان

زیانێن شەربەتا نە سروشتی

1 - سەر ئێشان
2 - کێمکرنا بەرگیریا لەشی
3 - لاوازکرنا بیردانکێ
4 - پەیدابوونا ئێشانا زکی
5 - دبیتە هوکارێ ماندیبوونێ
6 - کێمکرنا مادێن کالیسیوم
7 - کێشەیێن هەرسکرنێ دروست دکەت
8 - هەستیاریێ پەیدا دکەت

9 - ژناڤبرنا تەپکلێن سورێن خوینێ

ئەری تو دزانی ئەو چ ئەگەرن دبنە ژ ناڤ چونا ددانان

1 - ڤەخارنا شەربەتا لیمونێ ل سپێدەهیان
2 - بکار ینانا ڤەخارنێت گازی دگەل خارنێ
3 - ڤەخارنا تشتێن تەزی وەکی ئاڤێ ب شێوەکێ ئێکسەر
4 - جگارە کێشان
5 - شدانانا ددانا ل سەر ئێک

ئەگەر مەعیدێ تە ئێشا ڤان خوارنا نەخو

1 - چایێ نەڤەخو
2 - موزا نەخو
3 - باجانکێت سور نەخو
4 - لیمونا نەخو
5 - قەهوێ نە ڤەخو
6 - خوارن و ڤەخارنێت تەزی نەخو و ژێ دیرکەڤە

هندەک زیانێن بکار ئینانا موبایلێ ب شەڤێ

1 - بێزار بوون

2 - تیکدانا هورمونان
3 - کێمبونا هێزا مێشکی
4 - بێهێز بونا چاڤان
5 - دبتە ئەگەرێ لاواز بونا فێربونێ
6 - کێمبونا خەوێ
7 - تێشتا سپێدەهیا ژ مروڤی دجیت ئەو باشترین دانی خارنێ یە

ئەرێ تودزانی زیانێن ڤەخارنێت وزە بەخش چنە

1 - تێک چونا ددانا
2 - پەیدا کرنا ترسێ
3 - تێکچوونا لێدانێت دلی
4 - دبیتە ئەگەرێ بەربونا خوینێ ئانکو نەزیفا دفنێ
5 - تێکچوونا خەوێ
6 - ترش بوون ب ژەهراوی بونێ
7 - بلند بونا پەستانا خوینێ
8 - دبیتە ئەگەرێ تێک چونا رێژا شەکرێ
9 - قەلەو بونا نە سروشتی
10 - دبیتە ئەگەرێ پەیدا بونا قولونێ
11 - دبیتە ئەگەرێ زور بوونا دەست ئاڤا زراف

ئەگەرێ کوخکێ چنە

1 - سەرما بین
2 - حەساسی
3 - تەنگ بینا نەفەسێ(رەبو)
4 - بلند بونا فشارا خوینێ
5 - چگارە کێشان
6 - ڤایروسێ کورونا
7 - عێلنجی

ئەگەرێ درست بونا پرزکان

1 - بەکتریا
2 - قەلەقی
3 - بکار ئینانا مادێن کیمیای یێن زیان بەخش بو نمونە ئەو کەرەستێن بو جوان کاریێ بکار دهێن

4 - تێکچوونا خارنێ وخەوێ

5 - ژ هندەک نە خوشیان ژی پەیدا دبیت

ژ نیشانێن نە خوشیا دەرونی

1 - بەر دەوام تورە بونا بێ ئەگەر

2 - تێک چوونا سیستەمێ خەوێ

3 - دوو دلی و هزرکرن ل بابەتێن دوور ژ راستیێ

4 - هزر کرن ژ خەیالێن دوور ژ راستیێ

5 - دوور بون و بێزار بون ژ مروڤان بێ ئەگەر

6 - تێک چونا خارنێ

ئەگەرێ دەست لەرزینێ

1 - کارێ گەریا هندەک دەرمانان

2 - کێشێن هەستیان

3 - فشارێن خوینێ

4 - کێمیا ڤیتامین B12

5 - قەلەقی و تورە بون

6 - تێک چونا خدێ

7 - نە رێکیا خەوێ
8 - ئەو کەسێن مەیێ ڤەدخون
9 - کێمیا شەکرێ دناڤ خوینێ دا

ئەگەرێ سەر ئێشانا شەقیقێ چنە

1 - کێم خەوی
2 - خەم و عێجزی
3 - نە بونا بزاڤا لەشی
4 - پیس بونا ژین گەهێ
5 - بلند بونا پلا گەرمیێ
6 - چگارە کێشان
7 - زێدە بونا رێژا شەهێ ئانکو روتوبەتێ

ئەرێ تو دزانی ئەڤ ئەگەرێن هە کارتێکرنێ ل ساخلەمیا تە دکەن

1 - فشارا دەرو نی دب یتە ئەگەرێ لاوازبونا دلی
2 - ترس دبیتە ئەگەرێ لاواز بونا گول چیسکان
3 - تورە بون کارتێ کرنێ ل ساخلەمیا تە دکەت
4 - خەموکی و دوودلی د بیتە ئەگەرێ لاواز بونا سی هێن مروڤی
5 -کەنی دبیتە ئەگە رێ کێمبونا فشارێرن دەرونی

ئەگەرێ سور بینا چاڤان چ نە

1 - گەلەک بکار ئینانا تەلەفونێ یان کومپیوتەرێ یان هتد

2 - هەودانێت ڤایروسان یان بەکتریا

3 - جگارە کێشان

4 - دوگیانی

5 - بکار ئینانا عەدەسێن چاڤا

6 - گەلەک نڤستن

7 - ڤەخارنێت کحولی

8 - حەساسی

9 - مەلەڤانی دناڤ مەلەڤان گەهاندا یان دەریایان

10 - هندەک جورێن دەرمانان

گەلەک بکار ئینانا هێت فونێن گوهان

1 - زیانێ دگەهینیتە پەردا گوهی

2 - سەر ئێش

3 - گێژ بین

4 - زیانێ دگەهینت خانێت مێشکی

5 - دبیتە ئەگەرێ کوم بینا بەکرتیا

6 - هەڤسەنگیا لەشی تیکدەت

7 - هەودانێت گوهی پەیدا دکەت

هوکارێن وەریانا پرچێ

1 - کێم بونا ئاسنی د لەشیدا
2 - تێکچونا هورمونا
3 - سیستەمێ ژیانەکا خەلەت
4 - دووگیانی
5 - کێم بینا پروتینان دلەشیدا
6 - هندەک نەخوشی وەکی نەخوشیا غودێ
7 - کێم بینا ڤیتامین و کانزا دلەشیدابکار ئینانا هندەک جورێن دەمانان

نیشانێشانێن کێم بینا ئاسنی د لەشیدا

1 - وەستیانا بەردەوام
2 - زێدە لێدانێت دلی
3 - سپی بونا پیستێ
4 - بهێن تەنگ بون
5 - سەر ئێشان
6 - وەریانا پرچێ
7 - سنگ ئێشان
8 - لاواز بون و شکەستنا نینوکان

زیانێت جگارە کێشانێ

1- پەنجەشێر

2- نە خوشیێن ددانا
3- کێم بینا چاڤان
4- نە خوشیا شەکری ژ جوری دوو
5- هەودان
6- کێشێن هەناسە دانێ
7- نە خوشیێن دلی و جەلتا دلی
8- ئاریشێن جەلتا دلی
9- کێشێن زاروک بونێ

نیشانێت کێم بونا خوینێ

1 - گێژ بوون
2 - بهێن تەنگ بوون
3 - سنگ ئێشان
4 - لێدانێت بلەز یێن دلی
5 - سەر ئێشان
6 - سپیبونا پیستێ
7 - تەزی بونا دەستو پێ یان
8 - تێک جونا خەوێ
9 - کێم بونا تەرکیزێ
10 - هشکبوونا لێڤان

نەگەرێ هلاڤێتن و دل ڕابونێ

1 - ژەهرا وی بوون ب خارنێ
2 - هەودانێت کو ئەندامێ هەرسێ
3 - پەنج

4 - کارتێکرنا هندەک دەرمانان
5 - دووگیانی
6 - ژانا سەری شەقاق
7 - هەستیاری ئانکو حەساسی بەرامبەر خوارنەکێ
8 - ڤەخارنا مەی

هندەک ئەگەرێن قەلەویێ

1 - کێم نڤستن
2 - قەلەق ودوودلی
3 - دەرمانێت خەموکیێ
4 - حەبکێن رێگر کرنا دووگیانیێ
5 - تەمبەلیا غودا دەرەقێ
6 - کیسکێ سەر هێکدانێ

هوکارێن دبنە ئەگەرێ ژ بیرچوونێ

1 - کەم خەوی دبیتە ئەگەرێ هندێ کو میشک بباشی تشتان نە وەرگریت

2 - ترس و دوو دلی بەردەوام دبیتە ئەگەری هندێ کو لەش لاواز بیت ژ لایێ جەستەی ڤە دەرونی مرۆڤی لاواز دکەت.

دەرمان

1 - چێگریا سیستەمێ خوارنێ سیستەمێ تە یێ تەندروست یێ خوراکی کارێ گەری یا ل سەر مێشکی هەی

2 - دەرمان هندەک نەخوشی هوکارن بۆ ژ بیرچوونێ وەک خەموکیێ

هندەک هوکارێن مەترسی یێن توشبوون ب نەخوشیا دلی

1 - خارن و ڤەخارنیت نە باش وەک ببس، مەی... هند.

2 - جگارە کێشان

3 - بلندبوونا فشارا خوینێ، و قەلەق

4 - بلندبوونا دوهنیاتا دناڤ خوینێ دا

5 - نە خوشیا شەکرێ

نیشانێت توشبوون ب خەموکیێ

1 - بێ هیڤی بوون ژ ژیانێ و بێ هێزی

2 - دویرکەفتن ژ خەلکێ و مانا ب تنێ

3 - تێک چوونا خەوێ
4 - هزرکرن ل خو کوشتنێ
5 - نە مانا بریاردانان دروست
6 - گوهورینا چالاکیا
7 - هەست ب کلیماتیێ دکەت، چوونا کێشێ

زیانێت خوارنی بەری نڤستنێ

1 - قەلەوی
2 - تێک چوونا خەوێ
3 - پەیدابونا بەر سوشکێ
4 - دەرفەتێن دیتنا کاربیسان زێدەتر دبن
5 - مەترسیێن توشبوون ب نەخوشیان شەکری زێدەدبیت
6 - ئاریشە دگەدەی دا دروست دبن
7 - خوارن ب زەحمەت دهێتە هەرسکرن

نەگەرێن ژ ناڤچوونا خانێت مێشکی

1 - کلیم خەوی
2 - جگارە کێشان

3 - زورخارنا خوارنێ
4 - زورر خوارنا شەکرێ و شرینەهیا
5 - نە خوارنا تێشتان
6 - ماندی بوونا مێشکی دەمێ نەخوشیا دا
7 - کێم هزر کرن و کێم بکارئینانا مێشکی

ژ بەر ڤان ئەگەران چ چاران ب پرچا شل ڤە نە نڤە

1 - دبیتە ئەگەرێ وەریانا پرچێ
2 - دبیتە ئەگەرێ ئێشانا سەری
3 - دبیتە ئەگەرێ دروست بوونا کەڤەشکا
4 - دبیتە ئەگەرێ ئازارا ماسولکێن ملی
5 - دبیتە ئەگەرێ دروستبوونا حەساسیێ و پرزکان
6 - دبیتە ئەگەرێ نەمانا بریسقانا پرچێ

نیشانێت نە خوشیا کولێرێ

1 - زک چوون
2 - دل ڕابین

3 - نیشانا ماسولکان
4 - کێم بوونا فشارا خوینێ
5 - زور لیدانیت دلی
6 - ماندی بوون
7 - ئەگەر ب خوارن و ڤەخارنیت پیس ب بەکتریا

زیانێت ڤەخوارنا ئاڤا سار ب مەعیدێ ڤالا

1 - کریارا هەرسێ خاڤ و سست دکت، و هەڤسەنگیا لەشی تێک ددەت
2 - وزە و هێزا لەشی ژ ناڤ دبەت چونکی پێتڤی ب هێزەکا زور هەیە هەتا پلا گەرماتیا ئاڤا سار ئاسای دکەت
3 - ئاریشا د گەوریێ دا دروست دکەت زیانی د گەهینتێ رێ گرێ دکت ژ چوونا خوارنێ بو مەعیدەی
4 - دبیتە ئەگەرێ سەر ئێشانێ
5 - گەوریێ توشی ئاریشان دکەت
6 - ئاریشەیان بو هەناسەدانی دروست دکەت

ئەگەرێ زیدە لیدانێن دلی چنە؟

1 - ئەنجامدانا کارەکێ گران، یان وەرزشەکا زێدە و سەر ئێک.
2 - خوارن و ڤەخوارنێن کافان گەلەک دناڤدا هەبن.

3 - نەخوشیێن دەروونی
4 - قەلەوی
5 - نیکوتینا جگاری، یان زێدە کێشانا جگاران
6 - کێمبوونا ئاسنی دناڤ خوینێ دا.
7 - تا و لەرزین ژ بەر هەر ئەگەرەکی

ئەگەرێن بێهن تەنگیێ

1 - تەنگەنەفەس(ڕەبوو)
2 - سستبوونا دلی
3 - قەلەوی
4 - کێشانا جگارە و نارگیلێ
5 - کێشێن دەروونی وەک(دوودولی)
6 - نەخوشیێن سنگی

ئەو هوکارێن کار دکەنە سەر زێدەبوونا زەهایمەرێ؟

1 - هوکارێ سەرەکی زێدەبوونا تەمەنی یە
2 - هەبوونا ڤێ نەخوشیێ دناڤ ڤێ خێزانێ دا
3 - نە جێگریا کەش و هەوای (وەک پیسبوون)
4 - زێدە ڤەخوارنێن کحولی

5 - بلندبوونا پەستانا خوینێ
6 - نە ئەنجامدانا وەرزشێ

نیشانێن نەخوشیا سلێ

1 - تایەکا بەردەوام
2 - کوخکا بەردەوام یان یا ب خوین
3 - ئێشانا سنگی یا بەردەوام
4 - کێمبوونا کێشا لەشی
5 - تەنگە نەفەس
6 - وەرمینا ستوی

ئەو مەترسیێن تەندروستی یێن ژ قەلەویێ دروست دبین!

1 - نەخوشیا شەکرێ ژ جورێ دووێ
2 - بلندبوونا فشارا خوینێ
3 - نەخوشیێن دلی
4 - جەلتا مێشکی
5 - نەخوییێن جەگەرێ
6 - نەزوکی

نیشانێن نەخوشیا ئەدیسونس

1 - نیشانا زکی
2 - تێکچوونا زڤرۆکا هەیڤانە ل دەف ئافرەتان
3 - بێزاری
4 - زکچوون
5 - کێمیا شەکری دناڤ خوینێ دا
6 - کێمیا پەستانا خوینێ

نیشانێن بێزاریێ

1 - هەستکرن ب ئاجزیێ و بێ تاقەتیێ
2 - نەمانا حەزا خوارنێ
3 - گەلەک نڤستن و لدەف هندەک کەسان کێم نڤستن
4 - هزرکرن د مرنێ یان خو کوشتنێ دا ب تایبەت ل دەف کەسێن لاواز.
5 - هزرکرن ب شێوەیەکێ زەحمەت و نە دانا بریاران ب شێوەیەکێ دروست.

- ئەگەرێ ڤێ نەخوشیێ

1 - ئەو کەسێن کێم باوەری ب خوە هەبن، و باوەریا تەمام ب خوە مبن

2 - ئەگەر ئەڤ نەخوشییە دەڤ ئێک ژ ئەندامێن خێزانێ هەبیت، دێ ل دەڤ هندەک ئەندامێن دی یێن وێ خێزانێ ژی پەیدا بن چونکی کارتێکرنا ڕاستەوانە دکەتە سەر هەمی ئەندامێن خێزانێ.

...

ژێدەر

https://www.healthline.com

https://www.mayoclinic.org

https://www.australia.gov.au

https://www.mediacalnestoday.com

https://www.webmd.com

https://health.clevelandclinic.org

https://bebodywise.com

https://www.livestrong.com

https://www.memorial.com.tr